



男性も知っておきたい「女性の更年期」

更年期症状で女性が会社を辞めてしまったら、会社にとっても大きな損失です。周囲の人も更年期症状について知っておき、助け合える職場環境にしていけることが大切です。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

衝撃！約46万人が「更年期離職」

ある調査によると、更年期症状がある女性（約4,300人）のうち、9.4%の人が仕事を辞めていました。40～50代の女性全体では、推計約46万人が「更年期離職」をしている計算になります*1。会社に長く貢献し、経験豊富な働き盛りの女性が、更年期による不調と仕事の両立に悩み、誰にも相談できず、仕事を辞めてしまうという現状があります。

雇用への影響

40代・50代の更年期症状がある女性（約4,300人）のうち

9.4% 仕事を辞めた

4.0% 労働時間や業務量が減った

1.9% 人事評価が下がった・降格した

1.2% 雇用形態が変わった

0.6% 昇進を辞退した

企業の経済損失も莫大！

更年期症状による
経済損失*2

年間**1.9兆円**

そのうち

離職 約1兆円

欠勤 約1,600億円

パフォーマンス低下

約5,600億円

更年期症状のここが辛い…

月経がなくなる「閉経」の前後5年ずつを合わせた10年間を「更年期」と呼びます。閉経は平均で50歳前後なので、一般的には45～55歳ぐらいが更年期となります。この時期は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することにより、多くの女性が様々な心身の症状に悩まされます。これらは「更年期症状」と呼ばれ、症状が重く日常生活に支障があるものは「更年期障害」と呼ばれます。

更年期症状・障害になる女性の割合

何らかの症状
が出る人
7～8割

更年期障害レベル
の人
3～4割*3

更年期の症状

会社で困ること

●ほてり、のぼせ、発汗

汗びっしょりになり、恥ずかしい思いをする…

空調が合わない…

●感情のコントロールが難しい

イライラしてケンカ腰になってしまう…

突然泣きたくなる…

●疲れやすい

全身がだるく疲れやすい…

肩こりや腰痛、手足の痛みなどがある場合も…

※この他にも、めまい、動悸、頭痛、しびれ、冷え、不眠、気分の落ち込みなど多様な症状があります。

本人・周囲は何かできる？

女性本人



更年期症状によって仕事や日常生活に支障があるようなら、我慢せずに婦人科を受診してみましょう。医師とよく相談し自分に合った治療法を選ぶことで、仕事をしながら上手に更年期を過ごしやすいくなります。

《更年期障害の治療法》

- ・ホルモン補充療法 ・漢方薬
- ・向精神薬（抗うつ薬、睡眠導入剤など）
- ・カウンセリング、心理療法

周囲の人



- 会社・職場全体では、相談窓口をつくるなどして不調を相談しやすい環境にする、つらいときに休みやすい環境にする、仕事をサポートする体制を整えるなどの対策が求められます。
- 更年期世代の女性が、女性ホルモンの減少によって体調が悪くなったり、精神的に不安定になったりすることがあることを理解しておくことが大切です。できる範囲で声かけ・サポートを検討してください。

出典：*1 NHK「更年期と仕事に関する調査2021」更年期症状が原因で雇用劣化が起きたと認めた者の割合（複数回答）

*2 経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」令和6年2月

*3 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年7月（更年期障害の可能性があると考えている女性の割合：40歳代 28.3%、50歳代 38.3%）